

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کار بست تفکر سیستمی

در روان درمانی

(وجودی، ساختاری، خانواده)

نویسنده: دکتر فاطمه دوستی

سرشناسه: دوستی، فاطمه، ۱۳۵۳-

عنوان و نام پدیدآور: کاربرست تفکر سیستمی در روان درمانی (وجودی،

ساختاری، خانواده) نویسنده فاطمه دوستی.

مشخصات نشر: قم: افروغ، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۶۶ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: 978-622-8048-29-1

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۶۲ - ۱۶۵.

موضوع: روان درمانی خانواده با رویکرد سیستمی

Psychotherapy، Systemic therapy (Family therapy، روان درمانی،

رده بندی کنگره: RC۴۸۸/۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶

شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۲۴۵۳۸



عنوان: کاربرست تفکر سیستمی در روان درمانی (وجودی، ساختاری، خانواده)

نویسنده: دکتر فاطمه دوستی

ناشر: افروغ

نوبت و سال چاپ: اول/ ۱۴۰۳

صفحه آرا و طراح جلد: نجمه بهروز

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۴۸-۲۹-۱

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

انتشارات افروغ: پردیسان، بلوار بهشت، خیابان ملت، ساختمان کرانه ۴- واحد ۹

تلفن: ۰۹۳۳۳۰۳۸۶۹۰-۰۹۱۲۷۵۳۴۶۸۳

فهرست

۶.....	تقدیم
۷.....	مقدمه

فصل اول: تفکر سیستمی

۱۸.....	مدل ذهنی
۲۷.....	مدلهای ذهنی در محدود نمودن دیدگاهها نقش دارند
۲۸.....	توسعه مرز سیستم
۲۹.....	نگرش سیستمی:
۳۰.....	اصول سازمان‌های یادگیرنده:
۳۰.....	تسلط فردی:
۳۱.....	یادگیری تیمی:
۳۲.....	یادگیری و خلاقیت
۳۲.....	متانویا- تحولی در ذهن:
۳۴.....	مدل واقعیت
۳۸.....	ساختار سیستم: روندها و الگوها
۳۹.....	قوانین پنج‌مین فرمان:
۴۵.....	تغییر نگرش‌ها:
۴۷.....	آرمان مشترک:
۵۱.....	برنامه‌ریزی تعاملی
۵۲.....	کل‌گرایی خلاق
۵۳.....	بهره‌وری چیست؟
۵۷.....	تفکر دینامیک

فصل دوم: روان‌درمانی وجودی

۶۲.....	فلسفه وجودگرایی
۶۶.....	ابعاد فلسفی درمان وجودی
۶۹.....	درمان وجودی رویکردی پویا
۷۱.....	هدف قرار دادن کل

۷۱	آزادی :
۷۲	تنهایی :
۷۳	پوچی :
۸۱	اضطراب مرگ
۸۷	نجات‌دهنده‌ی غایی
۸۸	آزادی و مسئولیت پذیری :
۹۰	مسئولیت پذیری :
۹۲	تنهایی و انزوا :
۹۳	فقدان معنا :
۹۸	وجود معنا در زندگی
۱۰۱	آگاه شدن از مفروضه‌ها
۱۰۲	الگوی گشتالت (تشخیص و شکل و زمینه) در درمان وجودی

فصل سوم: رویکرد تفکر سیستمی در روان درمانی وجودی، ساختاری و خانواده

۱۱۰	تفکر سیستمی و مسئولیت پذیری در درمان وجودی
۱۱۱	مقصر دانستن دیگران پایانی ندارد
۱۱۳	اصل هدفمندی سیستمها و درمان بی معنایی در درمان وجودی
۱۱۵	معنای برنامه ریزی شده در روان درمانی وجودی
۱۱۶	اصل تضاد سیستمی و آزادی در درمان وجودی
۱۱۷	تفکر سیستمی و اضطراب مرگ
۱۲۷	اصل تعامل کارکردی در تفکر سیستمی و ارتباط انسان با جهان اطراف در روان درمانی وجودی
۱۲۸	تفاوت رویداد و روند (فرایند) در تفکر سیستمی
۱۲۸	دریافتن الگوی تغییرات به جای تمرکز بر روی وقایع تمرکز بر روند (فرایند):
۱۲۹	ارائه تبیین‌های ساختاری
۱۳۰	آشنایی با نقاط کلیدی ، اهرمی و مرزی
۱۳۳	آشنایی با بحث افق تحلیل

۱۳۵	توازن یا بالانس
۱۳۶	تفکر بر اساس رابطه علت و معلولی
۱۴۲	تفکر دینامیک بجای استاتیک و حلقه های بازخورد
۱۴۳	اصل هم افزایی (سینرژی) و خانواده درمانی در درمان وجودی
۱۴۴	شناسایی رابطه بین متغیرها
۱۴۵	تعیین جهت رابطه ها
۱۴۵	تعیین قطبیت حلقه
۱۴۶	حلقه های بازخورد مثبت و منفی و خانواده درمانی
۱۴۸	حلقه بازخورد مثبت و اثر پیگمالیون
۱۵۱	حلقه بازخورد منفی
۱۵۲	یادگیری دو حلقه ای
۱۵۳	نوسان
۱۵۳	محدودیت های رشد
	تحلیل دینامیک سیستمها یا سیستمهای پویا و نقش آن در تحلیل مسائل خانواده
۱۵۵	
۱۵۸	موفقیت های بیشتر برای پیروزمندان
۱۶۲	منابع:

مقدمه

این کتاب مشتمل بر سه بخش است. موضوع بخش اول تفکر سیستمی و مفاهیم آن بطور کلی آورده شده است، در بخش دوم به مبانی فلسفی و موضوعات روان درمانی وجودی می پردازد و در بخش سوم کتاب با رویکرد تفکر سیستمی موضوعات اصلی روان درمانی وجودی را بررسی می کند. هدف از این ترکیب بهره بردن از اصل سینرژی برای رسیدن به اهداف روان درمانی وجودی است. همانطور که انیشتن می گوید:

"ترکیب هشتمین مورد از عجایب دنیا ست."

"ما نمی توانیم مشکلات را با همان سطح تفکری که مشکل را ایجاد کردیم حل کنیم. از دیروز یاد بگیرید، برای امروز زندگی کنید، به فردا امیدوار باشید. نکته مهم این است که سوال پرسیدن را کنار نگذارید. هنگامی که محدودیت های خود را می پذیریم، فراتر از آن ها می رویم."

دکتر علی صاحبی در کتاب^۱ خود در سفر توسعه شخصی و فرآیند تغییر و خودشکوفایی، سه گام؛ کشف خود، هدف گذاری، برنامه ریزی هوشمند و در حرکت ماندن را ارائه نموده و می گوید:

"راهبری شخصی، اساس تمام موفقیت هاست."

^۱ کوچینگ زندگی (خود شکوفایی در سایه راهبری شخصی)